

予防と対策

生活習慣の改善で血圧を下げることができます。しかし、生活習慣の改善だけでは十分に血圧が下がらない場合は、薬による治療が行われます。治療が開始される時期や薬の種類などは脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性、他の病気の有無などによっても変わります。自己判断で中止することのないよう医師と十分に相談し治療を続けることが重要です。

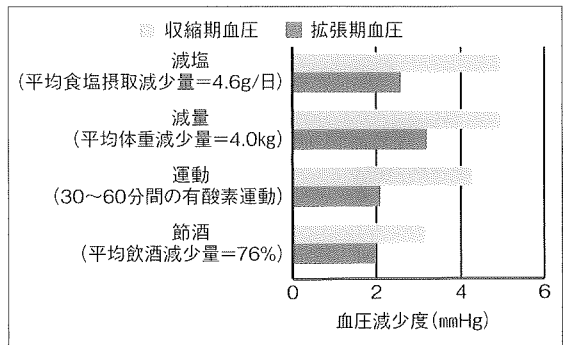
■ 食事

「減塩」が大切です。日本人の1日の食塩摂取量の目標は、男性8g未満、女性7g未満です(「日本人の食事摂取基準(2015年版)」厚生労働省)。日本高血圧学会では、6g未満に抑えることを推奨しています。汁物は具だくさんにしたり、酸味やうま味を効かせて醤油などの調味料の使用を控えましょう。また、カリウムや食物繊維を含む野菜や海藻類、果物を摂るようにしましょう。カリウムは体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維にはナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用や、動脈硬化を進めるコレステロールの吸収を抑える作用があります。ただし、腎臓病がある人はカリウムがたまりやすくなるため、摂取量を医師と相談しましょう。

■ 運動

ウォーキングなどの有酸素運動を、少し汗ばむ程度で、毎日30分以上行うことを目標にしましょう。運動は全身の血流が良くなり、血圧を上げるホルモンが減り、血圧を下げるホルモンが増えるため血圧が下がります。減

【図5】生活習慣の改善による降圧効果
(「高血圧治療ガイドライン2014」より改変)



量や内臓脂肪の減少、ストレス解消の効果もあります。

■ その他

適量の飲酒(男性は1回にビール500mL程度、女性はその半分。週2日は休肝日)や禁煙、ストレス解消を心がけましょう。また、寒くなる季節は、血圧の変動に大きな影響を与えます。温かい室内から冷えた場所へ移動するときなど、急激な温度差は血圧上昇を引き起こすため注意しましょう。

<家庭での血圧測定のすすめ>

血圧は活動や環境によって常に変動します。家庭での血圧測定を習慣にすることで、変動パターンがわかったり、医療機関ではみつけれない仮面高血圧(早朝、職場、夜間などに高くなる)や白衣高血圧(医療機関で測ると緊張して高くなる)の発見にもつながります。治療中の方は薬の効果を知ることでもできます。家庭での血圧が拡張期血圧135mmHg以上または収縮期血圧85mmHg以上が続く場合は医療機関を受診しましょう。

禁煙コラム

第3回

これから妊娠・出産を望んでいる女性の方へ

■ たばこが妊娠を難しくする

たばこを吸う女性は、吸わない女性に比べて妊娠する可能性が28%低下するという報告があります。たばこによって血流量が低下し、卵巣に悪影響を与えることが原因であるとも考えられています。

■ たばこが胎児、新生児を傷つける

妊娠に気づく頃には、胎児はすでに育ち始めているため、たばこの有害物質を与えていることとなります。また、妊娠中にたばこを吸うと、低体重児(2,500g未満)の出産、早産、妊娠中の異常、乳幼児突然死症候群(元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然死亡する)のリスクが確実に高くなります。その他、自然流産、子宮外妊娠、口蓋裂(先天異常の一つ)と関係があるとされています。

妊娠・出産を望む女性は、妊娠する前から禁煙することが大切です。

● 平均3~4回の挑戦で禁煙に成功する! ● 失敗は成功の元! 今日から、禁煙にチャレンジしてみませんか?

今日の担当



保健師
都田 有里

<参考文献>

「高血圧治療ガイドライン2014」、『きょうの健康 2015年11月号』(NHK出版)、『あなたの生活習慣は大丈夫?高血圧とサヨナラするために』(ライズファクトリー)、『これならできる食生活改善!』(保健同人社)、『速効高血圧入門』(法研関西)